

EL REpte: Benestar i salut en l'entorn de treball



Pressió
i incertesa



Sobrecàrrega
i recursos
limitats



Diversitat
i cohesió



Malestar
invisibilitzat



Cura i
reconeixement

LA SOLUCIÓ:

Una estructura pròpia i propera



Creació de la Comissió
de Benestar de l'IBE,
un òrgan transversal
per promoure el benestar
de tota la comunitat.



OBJECTIUS

Escolta activa	Detecció precoç	Prevenció i gestió	Cohesió interna
Acollida i experiència	Hàbits saludables	Col·laboració amb la resta de comissions	Recomanacions pràctiques

ACCIONS POSSIBLES



Formació a
líders i equips



Tallers i sessions
transversals



Mindfulness
i autocura



Bones pràctiques
organitzatives



Espais de diàleg
i mediació



Activitats saludables
i de cohesió



Enquestes
i millora contínua

THE CHALLENGE: Well-being and health in the workplace



Pressure and
uncertainty



Workload and
limited resources



Diversity
and cohesion



Invisible
distress



Care and
recognition

THE SOLUTION:

A dedicated and close structure



Creation of the IBE Well-Being
Committee, a transversal body
to promote the well-being of
our entire community.



OBJECTIVES

Active listening	Early detection	Prevention and management	Internal cohesion
Onboarding and experience	Healthy habits	Collaboration with other committees	Practical recommendations

POSSIBLE ACTIONS



Training for
leaders and teams



Workshops and
cross-cutting
sessions



Mindfulness and
self-care



Organizational
best practices



Dialogue and
mediation spaces



Wellness and
team-building
activities



Surveys and
continuous
improvement

INTEGRANTS



Jessica Lleberia
Oficina de
Projectes i Ajuts



Laura Ruano
Oficina de
Persones i Talent



Roser Márquez
Unitat de Comunicació
i Divulgació

MEMBERS



Jessica Lleberia
Grants Office



Laura Ruano
People & Talent
Office



Roser Márquez
Communication and
Outreach Unit



VOLS FORMAR PART DE LA COMISSIÓ?
Fem de l'IBE un entorn més saludable per a tothom!



Escriu-nos a:
benestar@ibe.upf-csic.es



JOIN THE COMMITTEE!
Let's build a healthier IBE for everyone!



Email us at:
benestar@ibe.upf-csic.es